

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

دانشکده بهداشت

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد علوم تغذیه

عنوان

بررسی ارتباط کیفیت خواب با فاکتورهای متابولیکی و برخی نمایه های تن سنجی در پرسنل شرکت

پتروشیمی مرکزی شهر تهران در سال ۹۴

اساتید راهنما

دکتر اصغر محمد پور اصل

دکتر مریم جوادی

نگارش

سیده مریم خراسانی

شهریور ۱۳۹۵

چکیده فارسی

خواب یک فرآیند زیستی پویا و بسیار سازمان یافته است و یکی از عناصر مهم در چرخه های شبانه روزی است. کیفیت و کمیت خواب برای عملکرد طبیعی فرایندهای هورمونی و متابولیکی روزانه بدن دارای اهمیت است. کمبود مزمن خواب با تغییرات متابولیکی و اندوکرینی و در طولانی مدت با عواقب پاتولوژیکی همراه است. طول مدت خواب با دیابت، چاقی، بیماری های قلبی عروقی و علاوه بر این کاهش کیفیت خواب بدون تغییر در طول مدت خواب با مقاومت انسولین و اختلال خواب با دیابت در ارتباط است.

هدف از این مطالعه مقطعی که بر روی ۴۰۰ نفر از پرسنل شرکت پتروشیمی مرکزی شهر تهران انجام شد تعیین ارتباط کیفیت خواب با فاکتورهای متابولیکی شامل قند و چربی ها و فشار خون و برخی نمایه های تن سنجی شامل وزن و دور کمر بود.

مشخصات دموگرافیک شامل سن، جنس، تحصیلات، مدت استخدام، طول ساعت کار، وضعیت تاهل، سابقه مصرف سیگار، سابقه پزشکی و دارویی شرکت کنندگان و مأموریت رفتن توسط پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک و مصاحبه چهره به چهره (face to face) جمع آوری شد. قد، وزن و دور کمر با روش های استاندارد اندازه گیری شده و BMI محاسبه شد. فشار خون سیستولی و دیاستولی توسط پرستار آموزش دیده اندازه گیری شد. به منظور بررسی کیفیت خواب از پرسشنامه بومی سازی شده خواب پترزبورگ (PSQI) استفاده شد. به منظور اندازه گیری های بیوشیمیایی قند و چربی های خون ۵ سی سی خون در حالت ناشتایی ۱۲ ساعته از بیماران اخذ شد.

به منظور بررسی رابطه کیفیت خواب با متغیرهای کیفی از آزمون مجذور کای و برای مقایسه میانگین متغیرهای کمی در دو گروه با کیفیت خواب خوب و بد از آزمون t مستقل (independent t test) استفاده شد. از مدل رگرسیون لجستیک با مدل backward-LR برای تعدیل چندگانه عوامل مرتبط با کیفیت خواب استفاده شد.

۲۷۲ نفر (۷۰/۳ درصد) کیفیت خواب خوب و ۱۱۵ نفر (۲۹/۷ درصد) کیفیت خواب بد داشتند. رابطه آماری معنی داری بین متغیرهای کیفی جنس، وضعیت تاهل، سطح تحصیلات، سابقه استعمال سیگار، سابقه بیماری و مصرف دارو و کیفیت خواب شرکت کنندگان دیده نشد. نمایه توده بدن بالا ($P < 0/001$) و دور کمر بالا ($P = 0/016$) با کیفیت خواب ارتباط معکوس آماری معنی داری داشت. سطح سرمی کلسترول VLDL ($P = 0/004$) و تری گلیسرید ($P = 0/001$) در افراد دارای کیفیت خواب پایین به طور معنی داری بالاتر از افراد دارای کیفیت خواب خوب بود. برعکس، سطح سرمی کلسترول HDL در افراد دارای کیفیت خواب خوب به طور معنی داری بالاتر از افراد دارای کیفیت خواب بد بود ($P = 0/034$). زن بودن خطر کیفیت خواب بد را حدود ۲/۵ برابر افزایش داد و با افزایش BMI ($OR = 1/17$) و تری گلیسرید سرم ($OR = 1/02$) خطر کیفیت خواب بد افزایش یافت.